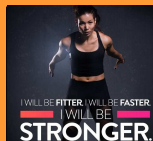


Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
Natha-	Pilates 9:00 - 9:45	Ulli/ Fitness für Senioren sehr gut für Ü-60-Einsteiger 9:00	Susi	Workout 9:00	Susi/Swantje	fit & fünfzig 9:00	Ulli	Step & Workout 9:00	Sandra	Yoga 9:00	
Nathalie	Yoga 9:45 - 10:30	Ulli/Swantje Fitness für Senioren 10:00					Ulli	TRX Basic 10:00 - 10:45 bis 28.09.	Sandra	Jumping 10:00	
Ulli	superfit & fünfzig 16:00	Swantje Prävention Beckenboden Gymnastik ab 16.10. 11:00	Ulli	Prävention Neue Rückenschule ab 19.09. 16:00	Ulli	TRX Basic 16:30 - 17:15	Ulli	Prävention Funktionelles Zirkeltraining ab 05.10. 10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>September & Oktober 2018</h2> </div>		
Marisa	Step & Workout 17:00		Ulli	Wirbelsäulen- gymnastik 17:00	Ulli	Faszientraining 17:15 - 18:00	Ulli	Pilates 17:00			
Marisa/Swantje	Workout 18:00	Maren	TRX & Workout 18:00	Ulli	Zumba 18:00	Keks	Zirkeltraining 18:00	Ulli			Prävention Spring dich fit Trampolinkurs ab 05.10. 18:00
Ulli/Swantje	Wirbelsäulen- gymnastik 19:00	Maren	Langhanteltraining 19:00	Katja	Step & Workout 19:00	Keks	Bauch Express & Faszientraining 19:00				
Sandra/Swantje	Yoga 20:00 - 21:15	Maren	Yoga 20:00	Katja	Prävention Ganzkörperkräftigung Schwerpunkt Langhantel ab 19.09. 20:00	Ulli	Prävention Mit Bewegung abnehmen ab 06.09. 20:00				

- Auch für Anfänger sehr gut geeignet.
- Mittelstufe. Anfänger sind willkommen.
- Nur für Fortgeschrittene und Mutige.



STRONG by Zumba™ ist ein High-Intensity-Intervall-Training (H.I.I.T.) Es ist eines der härtesten, aber coolsten Workouts das es im Moment gibt. Wir bieten STRONG by Zumba™ nur als Kurs mit fester Anmeldung an. So können wir Bewegungsabläufe üben und im Tempo sauber ausführen.
Start: 01.11. bis 27.12.18 Donnerstags 18:00 Uhr.